

Wer kann teilnehmen?

Teilnehmen kann jeder, der einen geliebten Menschen durch Suizid verloren hat, unabhängig von Alter, Geschlecht, Familienstand, Konfession oder Wohnort. Angehörige können kommen, wie sie wollen – allein oder mit ihrem Partner – so lange sie es wünschen oder die Gruppe als hilfreich erleben.

Die Gruppe trifft sich regelmäßig einmal im Monat. Ort, Datum und Uhrzeit sind bei Lucia Schleich (Telefon 0831 68115 oder 0170 7806261) oder Gabi Sager (Telefon 0831 97746 oder 0170 2832901) zu erfragen.

Es gibt keine Mitgliedsbeiträge!
Wir werden unterstützt vom Runden Tisch Schwaben-Süd. Der Runde Tisch ist ein Zusammenschluss aller Krankenkassen in Bayern zur Förderung der Selbsthilfe.

Es ist hilfreich Menschen zu begegnen, die durch ihren tiefen Verlustschmerz und ihre Trauer hindurch zum Leben zurückgefunden haben.

Stand: 03/2012

Wir arbeiten zusammen mit:

Hospizverein
Kempten-Oberallgäu e.V.



Lebenshilfe für Sterbenskranke,
Angehörige und Trauernde.



Selbsthilfe auf dem Weg der Trauer

- A**ngenommen sein
- G**renzen verändern
- U**mgang pflegen
- S**elbstwertgefühl stärken



BOSCH

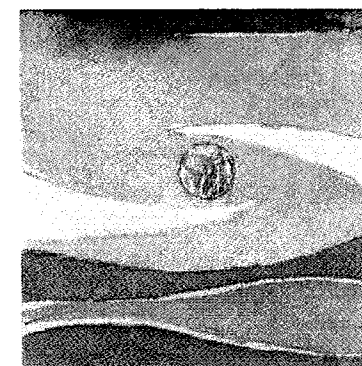
BKK

Gesetzliche Kranken-
und Pflegeversicherung

Selbsthilfebüro Kempten

Selbst-Hilfe-Gruppe

für Suizidhinterbliebene
im Allgäu



**... und plötzlich
war alles anders ...**

Suizid
der Tod über den man schweigt

Kontaktpersonen: Lucia Schleich
Telefon: 0831 68115
oder 0170 7806261
Gabi Sager
Telefon: 0831 97746
oder 0170 2832901

Wir wollen

die „Mauer des Schweigens“ überwinden
uns gegenseitig stützen
und begleiten
ein Stück unseres Weges
gemeinsam gehen
zuhören
achtsam sein
uns Zeit lassen
unsere Trauer
zu verarbeiten
nicht werten
Kontakte knüpfen
Information und Hilfen
anbieten
keine Therapie
ersetzen

*Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht,
die Betroffenen in ihrer Trauer nicht allein
zu lassen. Gemeinsam versuchen wir, die
neue Situation anzunehmen, Vergange-
nes hinter uns zu lassen, um in Zuversicht
und Vertrauen vorwärts zu gehen.*

Warum?

Kaum jemand
der nicht selbst
betroffen ist,
kann ermessen,
welch ein Chaos der Gefühle
und Gedanken hereinbricht:
Entsetzen
Sprachlosigkeit
Sehnsucht
Hilflosigkeit
Angst
Wut
Isolation
Schuldgefühle
Verlust des Selbstwertgefühls
bodenlose Trauer

*Es kann nichts mehr ungeschehen
gemacht werden.
Aber: Möglichkeiten, damit weiter zu
leben, finden sich leichter zusammen
mit anderen.*

Wir helfen uns

im schützenden Raum
einer kleinen,
vertrauensvollen
Gesprächsgruppe.
Trauernde Angehörige
können einander treffen,
sich wahrnehmen
und langsam begreifen,
was mit ihnen geschieht
und warum.
Verständnisvolles Zuhören
und das Zulassen
unserer Gefühle
hilft uns
auf dem leidvollen Weg
durch die Trauer.

